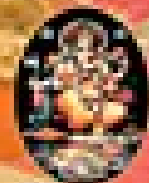


Ilda Faria de Castro Colomietz

S Mais Saúde em sua Mesa



- Sem Hidrogenados • Sem Açúcar
- Muita Fibra e Vitaminas



HADRAS®

Resumo de Mais Saude Em Sua Mesa. Sem Hidrogenados, Sem Acucar, Muita Fibra E Vitaminas

Esta obra mostra a importância de grãos, cereais e fibras na alimentação, para o bem-estar e a saúde das pessoas. Apresenta uma série de receitas de doces e salgados em que se utilizam produtos naturais, como soja, germe de trigo, aveia, centeio, cevada, amido de milho, trigo, semente de linhaça e de girassol, castanha-do-pará, gergelim e arroz integral.

Este livro explica também a finalidade de cada um desses itens no organismo humano. Você encontrará ainda as funções das vitaminas e dos sais minerais, que são descritos um a um, e verá em quais alimentos naturais eles são encontrados.

Um detalhe interessante é que, nas receitas de doces, não são utilizados nem açúcar nem hidrogenados, e sim adoçante. Saboreie as deliciosas guloseimas aqui apresentadas e viva com muito mais saúde!

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)